# دال کے کوفتے

## اجزاء:

دال تو گھر بھر میں ضرور ہی بنتی ہے، کوئی کھا لیتا ہے کوئی نخرے کرتا ہے۔ لیکن اگر اسی دال سے آپ منفرد کھانا بنالیں تو آپ دیکھیں گی کہ بچے بڑے سب انگلیاں چاٹتے رہ جائیں گے۔ تو آج ہی بنائیں دال کے چٹ پٹے سے کوفتے۔

## ترکیب:

* سب سے پہلے آپ دو دو پیالے چنے اور مونگ کی دال کو چار کپ پانی میں بھگو دیں، پھر تین پیاز کی گھنٹیوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں، تین ہری مرچیں درمیانے سائز میں کاٹ لیں۔

* بھیگی ہوئی دالوں کو مکسر میں ڈال کر اچھی طرح پیس لیں، پھر اسی میں دو پیاز، تین مرچیں اور ایک چمچ ادرک لہسن کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح مکسر چلائیں۔

* اب اس پیسٹ کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائیں اور انھیں کڑاہی میں تل کر الگ کرلیں، تاکہ سارا آئل نکل جائے۔

* ایک پتیلی میں تین کپ آئل ڈال کر دو پیاز کی گھٹیاں کٹی ہوئی ڈالیں، پسی ہوئی لال مرچیں ، زیرہ، دھنیا، ہلدی یہ حسبِ ذائقہ ڈال کر اچھی طرح مصالحہ بنا لیں۔

* مصالحہ بننے پر اس میں ڈیڑھ کپ پانی ڈالیں دو منٹ پکائیں ، اب اس میں وہ تلی ہوئی دال کی گولیاں ڈال دیں اور ڈھکن ڈھک کر چولھے پر پکائیں، لیجیے ہوگئے آپ کے دال کے چٹ پٹے کوفتے تیار۔ اب اوپر گارنش کرنے کے لئے ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ادرک اور لیموں کا رس ڈال کر پیش کریں۔

0307-8162003